ASTURIAS 2026

Reuma Cuida

Guía de autocuidado, fichas prácticas y materiales de la campaña

Para personas adultas con enfermedades reumáticas y para quienes las cuidan.

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud

Índice

Guía práctica	**3**
Autocuidado y ritmo diario	**7**
Movilidad adaptada	**8**
Protección articular y apoyo en casa	**9**
Cambios y signos de alerta	**10**
Prepara la consulta médica	**11**
Dolor, fatiga y bienestar emocional	**12**
Acuerdo con la persona cuidadora	**13**
Plan compartido de una semana	**14**
Artritis reumatoide	**15**
Tríptico de la campaña	**17**

Guía práctica Reuma Cuida

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Un objetivo cotidiano

Elige una tarea que quieras mantener, como cocinar, vestirte o salir de casa. Describe qué paso te cuesta y qué cambio te permitiría practicarla con más comodidad. Ese objetivo sirve de punto de partida para las sesiones y para el trabajo en casa.

Qué aporta cada profesional

En la consulta médica, revisa cambios de síntomas, medicación y señales de alerta. En psicología, trabaja el afrontamiento del dolor y la fatiga y las dificultades para mantener actividades que te importan. Con fisioterapia, practica movimientos y adaptaciones adecuados para esa tarea.

Qué llevar y qué anotar

Lleva tus preguntas y una lista actualizada de medicamentos. Al terminar cada sesión, anota qué vas a practicar, con qué apoyo y cuándo consultar. Usa la ficha semanal para reunir los acuerdos.

Movimiento y autocuidado en casa

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Organiza el esfuerzo

Reparte las tareas exigentes, cambia de postura y prevé pausas. En días con más dolor o fatiga, prueba una versión más corta o con más apoyo, según el plan acordado.

Practica la movilidad que has aprendido

Pide a fisioterapia que anote el movimiento, la posición, el apoyo y la pauta. Practica en un espacio despejado. Observa cómo te encuentras al terminar y al día siguiente. Detente si aparece dolor brusco o intenso.

Cuida también el bienestar emocional

Identifica cuándo te cuesta más sostener una rutina y habla de ello en psicología. Escoge una actividad agradable que puedas adaptar. Si el desánimo, la preocupación o los problemas de sueño persisten e interfieren en tu día a día, coméntalo con el equipo.

Apoyo en casa y seguimiento

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Acordad cómo prestar ayuda

Decidid qué parte de una tarea quiere hacer la persona y en qué paso necesita apoyo. Acordad momentos de descanso y quién puede relevar a la persona cuidadora. Si necesitáis ayuda para movilizaros con seguridad, pedid una demostración al equipo.

Reconoce los cambios que necesitan atención

Solicita valoración sanitaria urgente ese mismo día si aparece de repente una articulación muy dolorosa, caliente e hinchada, especialmente si hay fiebre o malestar. Para cambios nuevos o persistentes de dolor, fatiga o movilidad, consulta según el plan que hayas acordado.

Prepara la revisión

Al acabar la semana, apunta qué pudiste hacer, qué adaptación funcionó y qué síntomas o barreras merecen revisión. Lleva esas observaciones a la siguiente sesión.

Plan semanal y recursos

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Objetivo y días en que lo probaré

Pauta de movilidad y apoyo acordados

Alternativa para un día con más dolor o fatiga

Qué funcionó y qué debo revisar

Recursos de referencia

Arthritis UK · Actividad física y artritis

NHS · Artritis séptica y signos de alarma

EULAR · Recomendaciones de autocuidado en artritis inflamatoria

EULAR · Recomendaciones sobre el manejo de la fatiga

Autocuidado y ritmo diario

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Elige una prioridad

Anota una actividad cotidiana que quieras mantener, como preparar la comida. Divídela en pasos y reparte el esfuerzo. Combina las tareas exigentes con otras más ligeras y haz pausas antes de agotarte.

Adapta las tareas

Acerca los objetos que más usas. Si te resulta más cómodo, prepara los alimentos sentado. Reparte las cargas y usa las dos manos cuando puedas. Pide al equipo que te enseñe a usar las ayudas que necesites.

En un día difícil

Si aumentan el dolor o la fatiga habituales, reduce la duración o la exigencia de la actividad. Sigue el plan acordado con tu equipo. Si el empeoramiento es nuevo, intenso o persistente, consulta.

Actividad que quiero mantener

Cambio que voy a probar

Cuándo haré una pausa

Qué comentaré en la próxima consulta

Movilidad adaptada

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Antes de empezar

Escoge un movimiento que ya hayas practicado con fisioterapia. Prepara un espacio despejado y usa el apoyo indicado por el equipo. Si tienes problemas de equilibrio, practica en la posición que te hayan recomendado.

Durante el movimiento

Empieza suavemente, sin rebotes y dentro del recorrido que toleres. Usa la duración y la frecuencia acordadas con fisioterapia. Si aparece dolor brusco, intenso o claramente mayor del habitual, detén el ejercicio.

Después

Observa cómo te encuentras al acabar y al día siguiente. Si el dolor o la hinchazón aumentaron claramente, reduce la carga y consulta al equipo si el empeoramiento persiste.

Movimiento practicado con fisioterapia

Posición, apoyo o ayuda que necesito

Duración, repeticiones o frecuencia acordadas

Cómo me encontré al acabar y al día siguiente

Protección articular y apoyo en casa

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Reduce el esfuerzo de agarre

Acerca las cargas al cuerpo y reparte su peso. Si un envase cuesta abrir, prueba una ayuda de apertura o pide apoyo. Cambia de postura en las tareas largas.

Acuerda qué ayuda necesitas

Si ayudas a otra persona, pregunta qué parte de la tarea quiere hacer y cuál prefiere que hagas tú. Preparar el espacio o acercar un objeto puede bastar.

Conserva una rutina viable

Elige una tarea y prueba una adaptación esta semana. Si la adaptación te resulta incómoda o insegura, coméntala con el equipo.

Tarea que me cuesta

Adaptación que voy a probar

Qué ayuda necesito

Qué ha funcionado

Cambios y signos de alerta

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Cuándo pedir valoración urgente

Si una articulación se vuelve de repente muy dolorosa, caliente e hinchada, solicita valoración sanitaria urgente ese mismo día, especialmente si tienes fiebre o malestar. Suspende el ejercicio de esa articulación.

Qué contar al equipo

Indica cuándo empezó el cambio, qué articulación está afectada, si hay fiebre o malestar y qué actividades puedes realizar. Ten a mano tu lista actual de medicamentos.

Sigue tu plan de tratamiento

Mantén las indicaciones de tu equipo sanitario y consulta antes de cambiar o suspender la medicación.

Cambio que he notado y cuándo empezó

A quién debo llamar

Qué preguntas quiero hacer

Prepara la consulta médica

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Ordena tus prioridades

Lleva una lista actualizada de medicación y anota los cambios en dolor, rigidez, fatiga o movilidad. Elige dos preguntas importantes y explica qué tareas se han vuelto más difíciles.

Acuerda un plan para los cambios

Pregunta qué variaciones puedes manejar con el plan habitual, cuándo debes consultar y a quién llamar. Pide que te expliquen las indicaciones que no entiendas.

Confirma el siguiente paso

Resume con tus palabras lo acordado y anota cuándo revisarlo. Consulta al equipo antes de ajustar o suspender un tratamiento.

Cambio principal y fecha aproximada

Tarea cotidiana que se ha visto afectada

Mis dos preguntas

Qué acordamos y cuándo lo revisaremos

Dolor, fatiga y bienestar emocional

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Observa cómo te afecta

Anota qué situación te ha costado, cómo te sentiste y qué hiciste para afrontarla. Puedes llevar una observación concreta a la sesión de psicología.

Haz espacio para algo que te importe

Elige una actividad agradable que puedas adaptar a tu energía. Divide la tarea, acorta su duración o pide ayuda para el paso más exigente.

Pide apoyo si lo necesitas

Habla con el equipo si el desánimo, la preocupación o las dificultades de sueño se mantienen o interfieren con tu vida. Comenta también una fatiga nueva o claramente mayor de la habitual.

Situación que quiero comentar

Qué sentí y cómo respondí

Actividad que me gustaría retomar

Apoyo que puedo pedir

Acuerdo con la persona cuidadora

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Pregunta antes de ayudar

Acordad qué quiere hacer la persona por su cuenta y en qué paso concreto necesita apoyo. Podéis empezar por preparar el espacio o acercar materiales.

Proteged el bienestar de ambos

Repartid las tareas cuando sea posible y reservad descansos. Si el apoyo empieza a resultar difícil de sostener, hablad con el equipo sobre las necesidades de la persona cuidadora.

Revisad el acuerdo

Escoged una tarea para esta semana y revisad cómo os ha ido. Si se necesita ayuda física para desplazamientos o transferencias, pedid que el equipo os enseñe la técnica adecuada.

Tarea que acordamos

Qué hará cada persona

Cuándo descansaremos o pediremos relevo

Cuándo revisaremos el acuerdo

Plan compartido de una semana

Material educativo para personas adultas. Aplica las pautas acordadas con tu equipo sanitario y de fisioterapia.

Define un objetivo concreto

Ejemplo: preparar una comida sencilla sentado, con los utensilios al alcance y una pausa ya prevista. Elige un objetivo ajustado a tu día a día.

Conecta el trabajo de las sesiones

Usa la consulta médica para aclarar cambios de síntomas, psicología para explorar barreras y fisioterapia para practicar la adaptación. Acordad en casa qué apoyo facilitará la tarea.

Revisa el plan

Al cabo de una semana, comenta qué pudiste hacer, cuándo tuviste que adaptar el plan y qué necesitas cambiar. Lleva las preguntas a la siguiente sesión.

Objetivo y días en que lo probaré

Pauta de movilidad y apoyo acordados

Alternativa para un día con más dolor o fatiga

Qué funcionó y qué debo revisar

Artritis reumatoide

¿Qué es?

La artritis reumatoide es una enfermedad inflamatoria crónica y autoinmune. Las defensas del cuerpo atacan por error el revestimiento de las articulaciones y provocan inflamación.

Suele afectar a las manos, las muñecas o los pies, a menudo en ambos lados del cuerpo. También puede afectar a otras articulaciones.

Síntomas frecuentes Dolor, hinchazón y rigidez al despertar o después de estar en reposo. También puede aparecer cansancio.

¿Por qué aparece? Se desconoce la causa exacta. La predisposición familiar y el tabaquismo influyen en el riesgo.

¿Cómo se detecta?

El equipo médico pregunta por los síntomas y examina las articulaciones. Puede solicitar análisis de sangre y pruebas de imagen.

Los análisis pueden medir la inflamación y buscar anticuerpos como el factor reumatoide y los anti-CCP.

El diagnóstico reúne varias pistas Es posible tener artritis reumatoide aunque los análisis de anticuerpos sean negativos.

¿Cómo se controla?

El objetivo es controlar la inflamación, aliviar los síntomas y proteger las articulaciones.

Los fármacos modificadores de la enfermedad, como el metotrexato, actúan sobre la inflamación y ayudan a prevenir el daño articular.

Reumatología elige el tratamiento contigo, revisa cómo respondes y lo ajusta si hace falta. Hay varias opciones si el primer tratamiento resulta insuficiente.

¿Se puede controlar? Aunque no tiene cura, el tratamiento puede reducir mucho la actividad de la enfermedad, incluso hasta la remisión.

Artritis reumatoide

La importancia de detectarla

Pide cita en tu centro de salud si la hinchazón de una articulación persiste o se repite, sobre todo si afecta a las manos, a los pies o a varias articulaciones.

Si hay sospecha de artritis reumatoide, una valoración temprana en Reumatología ayuda a iniciar el tratamiento cuanto antes y a reducir el riesgo de daño articular.

Para preparar la consulta Anota qué articulaciones se hinchan, desde cuándo y cuánto dura la rigidez al levantarte.

Vivir con artritis reumatoide

Mantente en movimiento. El ejercicio adaptado ayuda a conservar fuerza y movilidad.

Acude a tus controles. Permiten valorar cómo evoluciona la enfermedad y ajustar el tratamiento.

Comenta cómo te afecta. Si te cuesta vestirte, caminar o trabajar, pregunta por fisioterapia o terapia ocupacional.

FUENTES PARA AMPLIAR

MedlinePlus · Artritis reumatoide NICE (NG100) · Diagnóstico y tratamiento OMS · Causas y factores de riesgo

PARA EMPEZAR

Escoge una tarea

¿Qué quieres seguir haciendo?

Piensa en algo de tu vida diaria, como cocinar, vestirte o dar un paseo. Identifica qué paso te cuesta más.

Prueba un cambio pequeño

Divide la tarea en pasos, prepara los materiales y elige cuándo descansar.

Lleva tu experiencia a la próxima sesión

Anota qué te ayudó y qué quieres revisar con el equipo.

RECURSOS DE LA CAMPAÑA

Guía y fichas

Guía práctica

Reúne las pautas de las sesiones y un plan semanal para organizar el trabajo en casa.

Ocho fichas independientes

Puedes escoger la que necesites, rellenarla en el PDF o imprimirla y llevarla a la próxima sesión.

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud

ASTURIAS 2026

Reuma Cuida

Autocuidado para personas con enfermedades reumáticas y quienes las cuidan

FUNDACIÓN Instituto Reumatológico

Principado de Asturias | Consejería de Salud

EN LAS SESIONES

Trabaja con tu equipo

Consulta médica

Lleva tu lista de medicamentos y comenta qué síntomas han cambiado y qué tareas se han vuelto más difíciles.

Fisioterapia

Practica un movimiento adaptado y anota la posición, el apoyo y la pauta acordados.

Psicología

Habla de cómo el dolor y la fatiga afectan a tus actividades y qué apoyo te ayudaría a retomarlas.

EN CASA

Adapta el esfuerzo

Reparte las tareas

Alterna actividades y prevé pausas. En un día difícil, prueba una versión más corta o con más apoyo, según lo acordado.

Acordad la ayuda

Decidid qué quiere hacer cada persona y en qué paso conviene prestar apoyo. Reservad descansos y acordad a quién pedir relevo.

Al final de la semana

Anota qué pudiste hacer, qué funcionó y qué necesitas cambiar.

SEGUIMIENTO

Cuándo consultar

Pide valoración urgente

Si de repente una articulación se vuelve muy dolorosa, caliente e hinchada, solicita valoración sanitaria urgente ese mismo día, especialmente si tienes fiebre o malestar.

Comenta los cambios persistentes

Si cambian el dolor, la fatiga o la movilidad, sigue el plan de consulta acordado con tu equipo.

Antes de cambiar la medicación

Consulta con el equipo sanitario antes de ajustar o suspender el tratamiento.

Referencia clínica: NHS, «Septic arthritis».